



Salmo 23:4: “Aunque pase por el valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estás conmigo.”

Estar sola vs. sentirse sola

Estar sola: apartada de otros, separada, de ti misma, individual.

Sentirse sola: abatida por la falta de otros, entristecida ante el pensamiento de estar sola.

Mis necesidades son mi responsabilidad; tus necesidades son tu responsabilidad.

Elementos de relaciones saludables:

- **Confianza**
Hebreos 13:5-6 dice: “... porque Dios ha dicho: «Nunca te dejaré; jamás te abandonaré». Así que podemos decir con toda confianza: «El Señor es quien me ayuda; no temeré. ¿Qué me puede hacer un simple mortal?».”
- **Respeto mutuo**
- **Intereses mutuos**
- **Comunicación**
- **Gracia por las diferencias**
- **Servicio mutuo**

Tarea personal:

1. Pasa tiempo a solas con Dios:
 - a. Dile acerca de tu día, tus luchas, tus quejas, tus esperanzas, tus miedos y tus sueños.
 - b. Lee la Biblia, aunque sea un versículo al día.
 - c. Canta canciones de alabanza.
 - d. Escucha lo que Él dice acerca de ti y escríbelo junto con cualquier escritura que habla acerca de tu identidad en Cristo.
2. Haz una lista de las cosas que te gustan y las que no te gustan.
3. Haz una lista de cosas en las que tú eres buena y las que disfrutas hacer.
4. Prueba algo nuevo.
5. Practica un lenguaje corporal que diga: “Soy valiosa”, como opuesto a “estoy desesperada.” Un dicho indio: “*La gente puede caminar sobre tus espaldas solamente si tú estás doblado.*” Es tiempo de ponerte de pie.
6. Haz una lista de las maneras en que has tratado de conectarte con las personas en formas insanas y de lo que puedes hacer diferente.
7. Di en voz alta todos los días: “Mis necesidades son mi responsabilidad; tus necesidades son tu responsabilidad.”
8. Busca a Dios primero para llenar tus necesidades y entonces busca los elementos de unas relaciones saludables cuando interactúes con otros.